

Was passiert, wenn man stirbt?

Hilf' mir zu trauern!

EIN RATGEBER FÜR ELTERN UND
PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE ZUM
ALTERSGEMÄSSEN UMGANG MIT
TRAUERNDEN KINDERN



Trauer

DEFINITION

Mit Trauer wird jeder Mensch im Leben konfrontiert. Sei es durch den Verlust eines geliebten Menschen oder ähnlich belastende Situationen. Doch wie genau wird Trauer nun definiert und ab wann genau „trauert“ ein Mensch?

Der Begriff „Trauer“ beschreibt den Zustand einer tiefen Betrübnis. Der Zustand mindert die Leistungsfähigkeit, das Selbstwertgefühl nimmt ab und das Interesse an der Außenwelt vermindert sich stetig.

Das Gefühl der Trauer beschränkt sich nicht nur auf den Verlust eines nahestehenden Menschen, sondern bezieht Tiere, Objekte, Ziele, Pläne, Vorstellungen und Wünsche mit ein.

Die Trauer kann grob mit dem Gefühl „etwas nicht mehr zu haben“ verglichen werden. Der betroffene Mensch leidet unter dem Verlust und dies macht sich physisch und psychisch bemerkbar.



— Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross

In der Verarbeitung von Verlusterfahrungen werden verschiedenste Phasen durchlaufen. Es gibt mehrere Phasenmodelle die von Spezialisten und Spezialistinnen aufgestellt wurden. Die Modelle ähneln sich in gewissen Aspekten. Eines der bekanntesten Modelle ist jenes von Elisabeth Kübler-Ross, einer Vorreiterin auf dem Gebiet der Trauerarbeit.

Die Trauerreakt

1. LEUGNEN: DAS KANN NICHT SEIN!

In der ersten Phase wird das Erlebte verdrängt. Die Gefühle werden dosiert und nur Schritt für Schritt an den Betroffenen oder die Betroffene herangelassen.

2. ZORN: WARUM HAT ER/SIE/ICH NICHT BESSER AUFGEPASST?

In der folgenden Phase setzt die große Wut ein. Diese tritt oft erst dann auf, wenn der Todesfall für die Außenstehenden bereits als abgeschlossen wahrgenommen wird. Aus diesem Grund wird die Wut von dem Umfeld meist nicht verstanden.

3. VERHANDELN: WENN ..., DANN...?

In der Phase des Verhandeln treten große Schuldgefühle auf. Begleitet werden diese mit dem Wunsch, das Geschehene, ungeschehen zu machen.

4. DEPRESSION: ES HAT ALLES KEINEN SINN MEHR...

Nachdem die Wut überwunden wurde, setzt die Depression ein. Doch solange sich diese in keine klinische Depression entwickelt, ist sie nicht behandlungsbedürftig. Wenn die Depression länger andauert muss es von einem Psychologe oder einer Psychologin abgeklärt werden!

ionen

5. ZUSTIMMUNG: ICH AKZEPTIERE DIE SITUATION!

Die letzte Phase, die Zustimmung, bedeutet NICHT, dass die Trauernden dem Todesfall zustimmen, sondern NUR, dass dieser akzeptiert und angenommen wird.

All diese Phasen treten in der Praxis individuell auf und überschneiden sich häufig. Alle Trauerstadien gehen ineinander über und können nicht klar voneinander getrennt werden.

Besonders die kindliche Trauer ist von Gemütsschwankungen und dem ineinander übergehen der Phasen gekennzeichnet. Zusätzlich unterscheidet sich die Trauer in den verschiedenen Altersgruppen.

Wie stellen sich Kinder den Tod vor?

Kinder werden alltäglich mit dem Tod konfrontiert. Sie begegnen entweder dem toten Käfer im Garten, beobachten den großen Bruder bei einem Ego-Shooter Spiel am Computer oder sehen zufällig einen Bericht über einen Todesfall im Fernsehen. Aus den vielen Erfahrungen entwickeln Kinder ein eigenes Bild vom Tod. Eltern schirmen ihre Kinder von dieser Thematik ab, da bis heute an dem Irrglauben festgehalten wird, dass die Beschäftigung mit Tod und der Trauer in jungen Jahren schädlich ist.

Je nach Altersstufe entwickeln Kinder unterschiedliche Todeskonzepte:

Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren

- Der Tod ist ein momentaner Abschied. Die Person kommt irgendwann wieder.
- Der Tod wiederfährt lediglich anderen Menschen

Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren

- Der Tod wird als Wesen mit bestimmten Eigenschaften gesehen (Bspl. Engel, Geist, Knochenmann)

Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren

- Endgültigkeit des Todes wird begriffen
- Tod wird häufig mit Ängsten verbunden, da Kinder in diesem Alter erkennen, dass auch sie selbst einmal sterben

Kinder ab dem 12. Lebensjahr

- Kinder stellen Fragen zum Tod, auf die auch Erwachsene Antworten suchen
- Realistisches Todesverständnis

Kinder trauern anders als Erwachsene

Erwachsene trauern kontinuierlich über einen gewissen Zeitraum. Kinder hingegen trauern punktuell zu gewissen Zeitpunkten. In einem Moment sind sie unfassbar traurig und im anderen können sie plötzlich wieder lachen und fröhlich im Raum herumtoben. Kinder springen symbolisch in Pfützen der Trauer, während Erwachsene durch einen Fluss waten.

WICHTIG!

Die kindliche Trauer ist sehr individuell. Einige Kinder ziehen sich zurück und werden ganz ruhig, wohingegen sich andere sehr auffällig und laut verhalten. Kindliche Trauerreaktionen sind beispielsweise das Weinen, ängstliches Verhalten, Aggressivität, „Kasperlverhalten“ und der Rückzug. Die Verhaltensweisen werden von den Kindern genutzt, um ihre Trauer zu bewältigen. Verlusterfahrungen durch den Tod können bei Kindern auch zu Entwicklungsrückfällen führen. Beispielsweise braucht ein Kind wieder den Schnuller, obwohl es diesen schon längst nicht mehr benutzt hat.

Die Begleitung

Um Kinder in ihrer Trauer bestmöglich begleiten zu können ist es von großer Bedeutung ihre Gefühls- und Verhaltenswelt genau zu kennen und zu beobachten. Bei Kindern, die sehr unter einem Trauerfall leiden, findet meist ein Entwicklungsrückschritt statt. Wiederholtes Einnässen, übertriebene Fröhlichkeit und andere Verhaltensauffälligkeiten können auftreten.

Rituale und gewohnte Abläufe spielen eine wichtige Rolle. Sie geben den Kindern Sicherheit. Vermeiden Sie ständige Änderungen im Tagesablauf.

Keinesfalls sollte das Kind daran gehindert werden, die Trauerfeierlichkeiten und andere Festlichkeiten rund um den Trauerfall zu besuchen. Jedoch muss auf die Aufnahmefähigkeit des Kindes geachtet werden!

Wie können Sie helfen?

- ♥ Versetzen Sie sich in die Situation des Kindes und versuchen Sie nachzufühlen, wie es dem Kind geht. Dadurch können individuelle Begleitansätze erstellt werden.
- ♥ Kritisieren oder bewerten Sie das Kind nicht! Durch intensive Gespräche und kreative Verarbeitungsmöglichkeiten (z.B. Zeichnungen, Geschichten...) geben Sie dem Kind die Chance, sich zu öffnen und über die belastende Situation zu reden. Damit begibt sich das Kind in einen Verarbeitungsprozess.
- ♥ Die Kinder brauchen einen Rahmen, eine Struktur, die ihnen in dieser unsicheren Zeit Halt gibt. Das Kind muss Zeit, Raum und Möglichkeit haben um die Gefühle zu verarbeiten. Weinen kann EIN Ausdruck der Gefühle sein, wodurch Spannungen abgebaut werden. Keinesfalls dürfen Kinder dabei gehindert werden, ihre Gefühle auszudrücken, denn werden die Gefühle unterdrückt, kann dies ernsthafte Folgen für das Kind nach sich ziehen. (Das Kind darf Weinen/Schreien...)
- ♥ Ein wertschätzender, verständnisvoller Umgang ist Grundvoraussetzung! Reden Sie mit dem Kind und erklären Sie, dass es normal ist traurig zu sein. Es gehört zum Leben dazu. Versuchen Sie die Achterbahn der Gefühle auszuhalten und stets sensibel mit dem trauernden Kind umzugehen. Dies wird Ihnen nicht immer leicht fallen, aber halten Sie sich stets das Ziel vor Augen. Eine gute Trauerbegleitung führt dazu, dass das Kind gestärkt hervorgeht.

Unterschiede in den Altersstufen

Alle Methoden der Trauerbegleitung müssen auf das Alter der Kinder angepasst werden. Generell gilt: individuell auf den Entwicklungsstand und die aktuelle Situation der Kinder achten. In allen Altersstufen sind ein wertschätzender Umgang und die Miteinbeziehung in die Trauerfestlichkeiten sehr wichtig.

3-5 Jahre

- Erforschung des Todes durch Bücher / Zeichnungen
- Kinder benötigen klare Antworten
- sollen die Möglichkeit haben Krankheiten zu verstehen
- Lob und Anerkennung sind in diesem Lebensabschnitt sehr wichtig

5-9 Jahre

- vorsichtig über die einzelnen Aspekte des Todes sprechen
- alle Fragen aufrichtig beantworten
- wirksamer als Ratschläge --> aktives Zuhören
- Möglichkeit der Beteiligung in allen Situationen, die mit dem Todesfall zu tun haben

10-12 Jahre

- Kinder brauchen sehr viel Zeit für sich --> muss berücksichtigt werden!
- volle und ehrliche Wahrheit kann zugetraut werden
- Vorsicht: Kinder sollen sich nicht vollständig von der Außenwelt isolieren
- in diesem Alter sind Gespräche umso wichtiger!

Tod in elementaren Bildungseinrichtungen:

Der Tod sollte in Bildungseinrichtungen thematisiert werden, da er ein fester Bestandteil des Natur- und Lebenskreislaufes ist. Kinder, die sich noch nie mit dieser Thematik beschäftigen konnten, trifft es umso härter, wenn sie unmittelbar mit dem Tod konfrontiert werden. Dies kann auch zu gravierenden Entwicklungsrückständen und problematischen Trauerverläufen führen.

*Kinder sollen in elementaren
Bildungseinrichtungen jederzeit
die Möglichkeit haben ehrliche
Antworten auf ihre Fragen zu
bekommen und miteinander über
den Tod zu sprechen.*

Pädagogische Fachkräfte haben hierbei die Aufgabe den Kindern Ängste und Sorgen zu nehmen und sie bei der Entwicklung eines realistischen Todesverständnisses zu unterstützen.

Wie pädagogische Fachkräfte ein trauerndes Kind unterstützen können:

Beratung der Eltern und Austausch über das kindliche Verhalten

Kindliche Verhaltensweisen genau beobachten, um individuell auf das Kind eingehen zu können

Dem Kind mit sehr viel Wertschätzung und Empathie begegnen

sich den eigenen Grenzen bewusst sein und den Eltern falls nötig Experten vorschlagen

Seelentröster, wie Kuscheltiere, Steine oder andere Gegenstände zulassen

dem Kind das Wohlfühlen in der Einrichtung ermöglichen

Gespräche der Kinder untereinander über Tod sollten zugelassen werden – kann Anteilnahme und Trost schenken

keine großen Veränderungen in der Einrichtung – gewohnter Ablauf gibt Sicherheit

Dem Kind zuhören und Fragen ehrlich beantworten! Keine Gespräche erzwingen!

kindliche Ausdrucksmöglichkeiten der Gefühle anbieten (Gestalten, Bewegung, Zeichnen)

Gesprächen mit dem Kind aufgrund von Unsicherheit nicht aus dem Weg gehen

Trauerbewältigungsstrategien des Kindes erkennen und akzeptieren

Authentizität der pädagogischen Fachkraft führt zu mehr Vertrauen des Kindes

Das trauernde Kind soll seine Gefühle zeigen dürfen – hilft den Verlust zu bewältigen

dem Kind Hoffnung auf ein gutes Weiterleben schenken

Kinder beim Ausdruck ihrer Gefühle unterstützen – Das führt dazu, dass es sich verstanden fühlen kann

Wichtig: Zeigt das Kind Anzeichen eines komplizierten Trauerverlaufes (Beispiel: Wesensveränderung, zunehmend auffälliges Verhalten), ist ein Elterngespräch notwendig. Das Elterngespräch sollte wertschätzend geführt werden und auch auf externe Fachkräfte verwiesen werden, um das Kindeswohl zu sichern.

Wann Sie professionelle Hilfe suchen sollten.

Therapeutische Hilfen sind dann notwendig, wenn Sie bemerken, dass sich der Gemüts- und/oder Gesundheitszustand immer mehr verschlechtert. Beim Kind können schmerzlicher Verstimmung, Antriebslosigkeit und starken Entwicklungsrückschritte beobachtet werden. Diese verschlechtern sich immer weiter und Ihre Unterstützung zeigt keine Wirkung. Die professionelle Therapie obliegt ausgebildetem Personal, dazu gehören Ärzte oder Ärztinnen, Psychologen oder Psychologinnen und/oder Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen.

An wen Sie sich wenden können:

RAINBOW - INSTITUT

Rainbows hilft Kindern und Jugendlichen in stürmischen Zeiten bei Trennung, Scheidung oder Tod naher Bezugspersonen

KONTAKT

Tel. +43 316 68 86 70 office@rainbows.at
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8:00 – 13:00 Uhr

Quellenverzeichnis

MONOGRAFIEN – SELBSTSTÄNDIG ERSCHIENENE WERKE:

ENNULAT, Gertrud: Kinder trauern anders. Wie wir sie einfühlsam und richtig begleiten. 11. Auflage. Freiburg im Breisgau: Herder GmbH, 2015

FEICHTNER, Angelika: Lehrbuch der Palliativpflege. 4. Auflage. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG, 2014

FRANZ, Margit: TABUTHEMA TRAUERARBEIT. Erzieherinnen begleiten Kinder bei Abschied, Verlust und Tod. 1. Auflage. München: Don Bosco Verlag, 2002

KERN, Tita, RINDER, Nicole, RAUCH, Florian: Wie Kinder trauern. Ein Buch zum Verstehen und Begleiten. 1. Auflage. München: Kösel-Verlag, 2017

KÜBLER-ROSS, Elisabeth, KESSLER, David: Dem Leben neu vertrauen. Den Sinn des Trauerns durch fünf Stadien des Verlustes finden. 1. Auflage, Stuttgart: Kreuz Verlag, 2006

RÖSEBERG, Franziska; MÜLLER, Monika: Handbuch Kindertrauer. Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. 1. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 2014.

SCHMIDT-KLERING, Gabriele: Mit Kindern gemeinsam trauern. 1. Auflage. München: Ernst Reinhardt GmbH und Co. KG, 2017

SCHÄFER, Julia: Tod und Trauerrituale in der modernen Gesellschaft. 2. Auflage, Stuttgart: Ibidem Verlag, 2011